

John Welwood

**Iubiri perfecte,**



**relații imperfecte**

Cum să vindecăm rănile sufletului

## EXERCIȚII

Exercițiile prezentate aici (și care corespund capitolelor cărții) s-au dovedit a fi de ajutor pentru participanții la atelierele mele și programele de training. Multe dintre ele presupun să privești în tine însuți și să răspunzi la întrebări-cheie. Poți răspunde fie printr-un jurnal sau pur și simplu contemplându-le. Îți recomand să stai câteva momente la începutul fiecărui exercițiu și să te liniștești, să respiri profund de câteva ori și să te simți prezent în corpul tău.

### *Introducere*

#### RECUNOAȘTE-ȚI NEMULȚUMIREA

Acest exercițiu te va ajuta să identifici tiparul esențial al ostilității care acționează în viața și relațiile tale. Dacă îl vei conștientiza, ai făcut primul pas spre a te elibera de el.

1. Gîndește-te la o situație dificilă, stresantă sau dureroasă din una dintre relațiile tale curente – cu un prieten, iubit, soț, coleg sau membru al familiei.
2. Cînd te gîndești la situația dificilă, cum te simți în corpul tău? Cum te afectează?
3. Cînd simțim conflictele cu alte persoane, deseori ne situăm în opoziție față de ei. În ce fel vezi tu cealaltă persoană ca pe un adversar? Observă cum îți afectează psihicul postura de opoziție (de exemplu, te simți nervos, tensionat sau greoi?).



4. Întreabă-te dacă este o bătaie veche, familiară, pe care c duci aici, una pe care ai dus-o întreaga viață. Ce este familiar la ea? Ce te duce cu gândul la trecut? Care este vechea ta nemulțumire împotriva „dușmanului din celălalt”, care apare din nou în această situație? Spune-o într-o singură propoziție, la timpul prezent, începînd cu „Tu...” și imaginează-ți că i-o spui celeilalte persoane (de exemplu, „tu nu mă vezi”, „tu nu mă tratezi bine”, „tu doar vrei să profiți de mine”).
5. Odată ce ți-ai exprimat nemulțumirea, observă cum ea este legată de un sentiment mai vechi și familiar, de „tu nu mă iubești (nu mă vezi, apreciezi, cunoști) așa cum sunt”.
6. Cum este să conștientizezi vechea nemulțumire de a nu fi iubit și să vezi cum ea rămîne în continuare vie în tine, afectîndu-ți interacțiunea cu ceilalți? Este important să nu o judeci. În schimb, observă cum te simți doar aducînd-o la lumină și recunoscînd-o.

### Capitolul 1

#### EXPLORAREA IUBIRII CA EXPERIENȚA INTERNĂ

Acest exercițiu te va ajuta să explorezi experiența pe care vrei cel mai mult să o trăiești într-o relație de iubire. Dacă schimbi centru atenției, vei putea să muți centrul puterii de „acolo, afară” „aici, înăuntru”, în așa fel încît să nu mai fii complet dependent de o relație externă pentru ceea ce ai nevoie cel mai mult în interior.

În cadrul exercițiului îți vei pune în mod repetat întrebări esențiale și vei răspunde la ele. Cel mai bine este să lucrezi cu altcineva, dar dacă nu ai pe cineva cu care să faci exercițiul, îți poți pune singur întrebările, apoi să iei o pauză și să te gîndești puțin înainte de a răspunde. Spune primul lucru care-ți vine în minte, fără să te gîndești prea mult la răspuns.

1. Stînd față în față, unul dintre voi pune o întrebare (dintre cele de mai jos) și celălalt privește în interiorul său și

răspunde într-o propoziție sau două. Apoi, cel care a pus întrebarea o repetă, iar persoana întrebata răspunde din nou. Nu există alt dialog în timpul exercițiului. Procesul continuă timp de 5 pînă la 10 minute.

Formatul de repetare a întrebării este creat pentru a te ajuta să pătrunzi mai adînc în problema pe care o abordezi. De fiecare dată cînd întrebarea este pusă, poți privi mai adînc în tine însuși. În cadrul exercițiului există două întrebări care sînt puse alternativ:

După ce fel de iubire tînjești cel mai mult?  
și ce ți-ar oferi asta?

Prima întrebare te invită să intri în contact cu felul în care vrei cel mai mult să fii iubit. Acordă-ți permisiunea de a răspunde sincer și a spune ce vrei cu adevărat. Cea de-a doua întrebare te face să te gîndești ce ți-ar oferi această iubire în interiorul tău. Cu alte cuvinte, care este experiența interioară pe care o vrei cel mai mult de la a te simți iubit? De exemplu, exercițiul poate suna cam așa:

*Întrebare:* După ce fel de iubire tînjești cel mai mult?

*Răspuns:* Vreau să fiu cunoscut și înțeles.

*Întrebare:* și ce ți-ar oferi asta?

*Răspuns:* Mi-ar oferi un sentiment de apartenență.

*Întrebare:* După ce fel de iubire tînjești cel mai mult?

*Răspuns:* Vreau să știu că cineva mă vrea pentru ceea ce sunt.

*Întrebare:* și ce ți-ar oferi asta?

*Răspuns:* Atunci m-aș putea relaxa și aș avea mai multă încredere.

2. I a sfîrșitul a 5-10 minute, participanții schimbă rolurile. La finalul exercițiului, puteți discuta despre cum vă simțiți conștientizînd după ce fel de iubire tînjiți cel mai mult și ce v-ar oferi ea. Dacă faci exercițiul singur, acordă-ți un timp să vezi ce efect are recunoașterea acestor lucruri.



## SĂ TE SIMȚI IUBIT ÎNSEAMNA SA IUBEȘTI

Acest exercițiu te va ajuta să explorezi felul în care a fi iubit permite ferestrei inimii să se deschidă, pentru ca tu să experimentezi iubirea ca pe ceva din interiorul tău, nu ca pe ceva care îți este oferit de către cineva.

1. Gîndește-te la cineva din viața ta care te iubește – iubit, soț, prieten sau membru al familiei. Permite-ți să simți iubirea și afecțiunea acestei persoane față de tine.
2. Observă cum asociezi sentimentul cu persoana și cum ai tendința de a-l vedea pe celălalt ca sursa sau cauza sentimentului.
3. Acum renunță la a te mai gîndi la cealaltă persoană și acordă atenție la ceea ce se întîmplă în corpul tău cînd te simți iubit. Acordă o atenție deosebită centrului inimii, zonei din centrul pieptului. Vezi dacă poți recunoaște căldura sau plinătatea din inima ta *ca pe propria ta experiență*, ca pe ceva care vine din interiorul tău, ca pe ceva care îți aparține.
4. Cum te simți să recunoști asta?

## Capitolul 2

## DESCOPERIREA SURSEI OSTILITĂȚII

Acest exercițiu îți permite să explorezi și să numești răsplata ascunsă a ostilității față de ceilalți. Poți efectua partea de repetare a întrebărilor din exercițiu împreună cu cineva sau de unul singur.

1. Întoarce-te la nemulțumirea pe care ai exprimat-o în primul exercițiu.
2. Conștientizează orice mod în care te simți bine menținînd acest sentiment. Vezi dacă poți recunoaște și accepta satisfacția pe care o simți considerînd că cealaltă persoană greșește.

3. Cum te simți în interior cînd îl consideri pe celălalt rău? Ce se întîmplă în tine? Dacă i-ai putea demonstra acestei persoane că greșește și ai face-o să accepte, ce ai obține?
4. Pasul următor implică repetarea unei întrebări:  
Ce câștigi din a te agăța de ostilitate?  
(O persoană pune întrebarea, iar cealaltă privește în interiorul său și apoi răspunde într-o propoziție sau două. Apoi persoana care a întrebat repetă întrebarea, iar cealaltă răspunde a doua oară. Nu există alt dialog în timpul exercițiului. Procesul continuă timp de 5-10 minute. Apoi cei doi schimbă rolurile.)
5. De fiecare dată cînd răspunzi la întrebare, explorează și identifică beneficiul pe care-l obții din menținerea nemulțumirii. Este important să nu te judeci în nici un fel, ci doar să-ți permiți să vezi care este adevărul, într-un mod neutru, ca într-o anchetă.

## DUȘMANUL DIN CELĂLALT

Acest exercițiu te va ajuta să vezi cum proiecțiile despre dușmanul din celălalt îți influențează relațiile.

1. Gîndește-te la un conflict recent pe care l-ai avut cu partenerul tău sau cu oricine altcineva, cînd te-ai simțit prost tratat, neînțeleș sau rănit în vreun fel.
2. Conștientizează cum te-a afectat sentimentul de a fi prost tratat, în special furia sau frustrarea asociată lui.
3. Cînd îți simți furia sau frustrarea, cum privești cealaltă persoană? Ce fel de imagini ale dușmanului apar? (De exemplu, îl poți vedea pe celălalt ca fiind indiferent, ostil, sufocant, distant, absent sau manipulator).
4. Acum, întreabă-te: Cît de familiară îți este imaginea dușmanului, privind în urmă la întreaga ta viață? De ce anume îți amintește din copilăria ta?



5. Recunoscînd imaginea dușamului ca pe ceva ce porți în tine din trecut, vezi dacă o poți îndepărta de persoana cu care relaționezi în prezent.
6. Cum este să vezi această persoană în afara imaginii dușmanului?

### Capitolul 3

#### TOPIREA OSTILITĂȚII ÎN SUFERINȚĂ: ÎNTÎLNIREA CU SINE ÎN LĂCAȘUL NEIUBIRII

Acesta este procesul prezenței necondiționate aplicat durerii lipsei de iubire, așa cum am descris-o în capitolul 3.

1. Gîndește-te la un mod în care nu te simți pe deplin iubit într-o relație actuală – cu iubitul, un prieten sau un membru al familiei.
2. Cum trăiești în corpul tău sentimentul de neiubire? Observă calitatea specifică a senzației corporale (cum ar fi greutate, anxietate, încordare, nervozitate, răceală, gol, amorteală, fierbințeală, monotonie) și locul unde o simți cel mai puternic.
3. Conștientizează sentimentele și senzațiile care se află acolo, intrînd în contact direct cu ele prin conștientizare. Dacă te simți încordat, lasă-ți răsuflarea să atingă și să pătrundă în senzația de tensiune.
4. Apoi vezi dacă poți lăsa sentimentul de neiubire să fie acolo așa cum este el, fără a încerca să-l repari, să-l schimbi sau să-l judeci. Deschide spațiul în jurul senzațiilor din corpul tău, oferindu-le loc suficient pentru a fi acolo așa cum sînt ele. Experimentează senzațiile îmbrățișate în acel loc delicat, deschis.

Cum te face să te simți conștientizarea sentimentul de neiubire, senzațiile care i se alătură și a le lăsa să existe?

Dacă te simți rău conștientizînd și permițînd sentimentului să existe, asta înseamnă că probabil îl respingi sau te identificezi cu el, în loc să-i permiți cu

adevărat să fie acolo și să-i oferi spațiu din plin. Aici întrebarea nu este „cum mă simt în locul lipsit de iubire?” (da, poate fi dureros), ci „cum te afectează să intri în contact cu acel loc și să-i oferi spațiu pentru a fi așa cum este el?”. Dacă te simți blocat sau copleșit de durere, acordă mai multă atenție conștientizării din jurul durerii. Ca spațiu, el este delicat. Durerea poate că încă mai e acolo, dar a-i permite să fie acolo nu este dureros în sine. De obicei, este mai mult o ușurare, deși nu întotdeauna chiar de la început.

Lasă la o parte orice povești despre tine care ar putea apărea în timp ce te întâlnești cu sentimentul de neiubire (precum „asta înseamnă că nu merit să fiu iubit“, „e rău să mă simt așa“, „dacă-mi permit să simt asta, voi intra în depresie“).

Dacă apare rezistența puternică împotriva durerii lipsei de iubire și devine un obstacol, cel mai bine e să te concentrezi acum asupra rezistenței în sine. Rezistența este de înțeles: pur și simplu, înseamnă că nu vrei să simți durerea. Așadar, poți să conștientizezi rezistența și să-i permiți și ei să existe. Durerea și rezistența își pot avea spațiul propriu, fără a fi nevoie să se anuleze una pe cealaltă. După ce crezi un spațiu separat pentru rezistență, poți să te întorci la durere și să continui să lucrezi cu ea. Sau dacă rezistența rămîne intensă, poți practica prezența necondiționată în raport cu ea, și nu cu sentimentul inițial.

Pașii 1-4 pot fi suficienți pentru a învăța și a practica pentru o vreme la început.

5. Dacă te simți pregătit să mergi mai departe, vezi dacă te poți deschide direct către durerea „neiubirii”, dînd la o parte orice barieră din calea ei. Poți să-ți deschizi inima către durere și să o simți ca pe o experiență prezentă și corporală? Dacă da, vezi cum simți această deschidere.



6. Un pas mai avansat: o dată ce te-ai deschis către durere, permite conștiinței să pătrundă direct în centrul ei. Vezi dacă te poți relaxa sau renunța la rezistențe și să te identifici cu senzațiile, devenind una cu ele. Cum te afectează faptul de a fi prezent în mijlocul sentimentului?

Rezumat: Conștientizarea sentimentului este similară cu întâmpinarea lui. Să-i permiți să existe înseamnă să-l lași să fie acolo așa cum e el. Să te deschizi către el e ca și cum ai deschide o ușă în fața lui și l-ai privi direct, fără să te întorci cu spatele sau să pui un scut în fața lui. Să pătrunzi în el e ca și cum ai trece dincolo de ușă și te-ai stabili chiar în centrul sentimentului. Dacă poți lucra cu sentimentul de ne iubire în acest fel, vei ajunge să îl tolerezi și să-ți dai seama că ești mai puternic decât el, că nu mai trebuie să trăiești cu teama de el.

## ASUMAREA FURIEI SAU A URII

Fii conștient că s-ar putea să nu fii pregătit pentru acest exercițiu în momentul de față. Oamenii au deseori nevoie să lucreze cu durerea sau suferința lor mult timp înainte să fie pregătiți să-și înfrunte furia și ura îngropate. Dacă este valabil și pentru tine, e important să respecti acest lucru. În acest caz, lucrează mai mult la exercițiul anterior.

Este, de asemenea, important să faci distincția între a-ți permite să simți furie sau ură și a le revărsa asupra celorlalți. Acest exercițiu este doar pentru a te ajuta să-ți permiți să ai sentimentul respectiv. Nu implică exprimarea lui în fața cuiva. (Să-ți exprimi furia poate fi important în anumite momente, dar să o faci într-un mod productiv reprezintă o practică îndelungă care depășește cadrul acestei cărți.)

1. Gîndește-te la o nemulțumire pe care o ai față de cineva (de exemplu, părinții sau un iubit de care nu ai fost tratat cum trebuie).

2. Poți să-ți conștientizezi sentimentul de furie sau ură față de persoană? Nu te concentra asupra greșelilor persoanei, ci mai degrabă asupra senzației de furie sau ură din corpul tău. Conștientizează senzațiile fără să te lași purtat de judecăți sau de povești de învinuire, vinovăție sau rușine. Dacă poveștile apar, dă-le la o parte și întoarce-te la sentimentul corporal.
3. Oferă furiei sau urii spațiu pentru a fi acolo. Este ca un incendiu – dacă-l ții închis într-un spațiu mic, ajunge să fie ca o oală sub presiune gata să explodeze. Poți elibera presiunea, deschizînd spațiu în jurul sentimentului și permițînd furiei sau urii să se extindă în acel spațiu. Sentimentul se poate extinde cît să cuprindă întreaga cameră, întregul cartier sau întreaga lume. Respiră profund. Cum te simți lăsîndu-l să se extindă în spațiu, în loc să-l ții sub presiune în corpul tău? La început, atît poate fi suficient. Dar dacă dorești să mergi mai departe:
4. Lasă ura să vorbească. Ca și cum ai ține un microfon în fața sentimentului, invită-l să spună ce urăște el de fapt. Ai putea repeta următoarea afirmație de mai multe ori, pînă vei fi exprimat tot ceea ce se află acolo: „Urăsc faptul că...”
5. Observă ce simți odată ce i-ai dat urii glas. Obții astfel vreun sentiment de claritate, putere sau forță? Dacă da, deschide-te către el și simte-l în corpul tău.

## Capitolul 4

### DEZVOLTAREA PREZENȚEI NECONDIȚIONATE: PERMITE-ȚI SĂ AI PROPRIILE EXPERIENȚE

Acest proces este descris mai pe larg în capitolele 3 și 4. În capitolul 3 și în exercițiile din cadrul lui, este prezentat ca „întîlnirea cu tine însuși în locul «de ne iubire»”. Aici este prezentat într-un sens mai larg, care se poate aplica oricărui



sentiment. Cei patru pași principali sînt conștientizarea, permiterea, deschiderea și pătrunderea.

1. Alege o experiență din viața ta asupra căreia vrei să te concentrezi, una care îți pune probleme.
2. Vezi dacă ești dispus să te întorci spre ea și să explorezi felul în care te afectează.
3. Ce simți în corp? Acordă atenție senzațiilor și locului din corpul tău unde se produc ele. Conștientizează ce simți, exact așa cum ai înfrunța sentimentul direct, intrînd în contact cu felul în care te face să te simți în corpul tău. (Este ca și cum l-ai saluta.) Cum este să intri în contact și să conștientizezi sentimentul?
4. Odată ce ai conștientizat prezența acestor senzații în corpul tău, vezi dacă le poți permite să fie acolo, oferindu-le spațiu suficient pentru a se manifesta liber. Menține sentimentul în lumina conștiinței fără:
  - să reacționezi față de el,
  - să-l judeci,
  - să încerci să-l schimbi sau să-l repari,
  - să rămîi prins în el,
  - să te identifici cu el,
  - să-l faci să însemne ceva legat de tine sau
  - să i te împotrivești.

Permite-ți să devii delicat față de el, să-l îmbrățișezi așa cum cerul îmbrățișează un nor, fără împotrivire, lăsîndu-l pur și simplu să existe, sau așa cum o mamă își îmbrățișează copilul, cu blîndețe și afecțiune.

Cum te face să te simți? Cum este să-i permiți să existe și să-i oferi spațiu să se manifeste liber?

Ar putea fi de ajuns pentru moment. Dacă totuși vrei să continui:

5. Vezi dacă te poți deschide, dacă-ți poți deschide inima către sentiment, doborînd orice barieră între tine și el. Deschide-te direct către senzațiile care se produc în corpul

tău. Acordă atenție sentimentului de deschidere. Cum te face să te simți?

6. Odată ce te-ai deschis față de senzațiile din corp, permite conștiinței să se relaxeze, să pătrundă direct în centrul lor și să fie una cu ele. Este ca și cum te-ai muta acolo, ca și cum ai învia într-un loc unde de obicei ești închis în tine. Cum este să „locuiești“ în acest sentiment în mod conștient?
7. Obții ceva nou (cum ar fi ușurare, pace, expansivitate, stabilitate, putere) cînd îi permiți să existe, cînd te deschizi către el și te stabilești în interiorul lui? Dacă da, conștientizează noul sentiment care a apărut cu ajutorul acestei practici și deschide-te către el, acordînd atenție felului cum se manifestă în corpul tău. Astfel, îți vei ajuta corpul să se obișnuiască cu el, integrînd noua experiență.

### SPUNE-ȚI „DA“ ȚIE ÎNSUȚI

Aceasta este o variantă scurtă a prezenței necondiționate, pe care o poți aplica în viața de toate zilele.

În fiecare zi, în orice clipă, poți pur și simplu să observi ce se întîmplă în cadrul experienței tale, atingînd-o ușor cu conștiința: „Da, asta se întîmplă aici, acum: mi-e teamă... îmi creez singur probleme... sînt deconectat de mine însumi“, și așa mai departe.

Nu încerca să manipulezi experiența pe care o ai sau să încerci să ajungi într-un loc mai bun. Doar atinge-o, ca și cum ți-ai pune degetul pe ecranul unui computer digital. Intră în contact cu experiența prin intermediul conștiinței și las-o să fie așa cum este ea. Dacă începi să judeci trăirea, poți să atingi și asta: „Da, acum mă judec pe mine însumi. Da, îmi e foarte greu în aceste momente să mă accept.“ Atinge-o și las-o să existe. Nu este nevoie să o consideri bună sau rea. E doar așa cum e, nici bună, nici rea în sine.



O ușoară variație a acestei practici este să te deschizi și să te lași atins de experiență, în loc să o atingi în mod activ. Las-o să te atingă și apoi permite-i să existe. Astfel vei putea să fii mai puțin exigent cu experiența trăită.

## DULCE ÎNȚELEGERE FAȚĂ DE TINE ÎNSUȚI

Acest exercițiu te poate ajuta să renunți la ostilitatea față de tine.

1. Gîndește-te la o manieră în care te critici, îți faci singur probleme, te judeci sau te urăști.
2. Care este nemulțumirea pe care o ai față de tine?
3. Observă cum te simți dacă menții nemulțumirea, cum îți afectează psihicul. (De exemplu, te face să te simți nervos, încordat, subapreciat sau deprimat?)
4. Gîndește-te cum problema pe care o judeci s-a dezvoltat din faptul că nu te simți iubit.
5. Recunoscînd acest lucru, vezi dacă poți menține ceea ce judeci în dulce înțelegere, ca și cum ai fi un părinte, învățător sau prieten înțelept, atotștiutor și plin de compasiune.
6. Ce fel de cuvinte de înțelegere ți-ar spune acest înțelept?
7. Cum te afectează cuvintele?
8. Pentru a concluziona, vezi cum te simți menținînd judecata de sine într-un spațiu deschis de conștientizare lipsită de judecare.

## BLÎNDEȚEA IUBITOARE

Includ aici două exerciții legate de blîndețea iubitoare, care implică să-ți spui ție însuți încet cîteva fraze, în timp ce te afli într-o stare de contemplare. Ele nu sînt menite a fi autosugestii sau afirmații pozitive. Scopul nu este de a fabrica sau declanșa

blîndețea iubitoare, ci de a lăsa frazele să rezoneze în tine și a explora experiența pe care o ai în timp ce le repeți.

Începe prin a sta liniștit și a trage aer în piept de cîteva ori. (Dacă meditezi, poți face practica asta ca pe o parte a sesiunii de meditație.) Spune o frază încet de cîteva ori și apoi las-o pur și simplu să rezoneze în tine înainte de a trece la următoarea. Poți repeta setul de fraze de cîte ori vrei.

**BLÎNDEȚEA IUBITOARE, PARTEA ÎNTÎI.** Primul exercițiu este mai mult orientat psihologic; este îndreptat către locul rănit din interiorul tău. Acest aspect poate fi deosebit de puternic atunci cînd îți simți rana, vulnerabilitatea sau durerea lipsei de iubire. Poți, de asemenea, să-i spui fraza direct copilului rănit din tine însuși, dacă te ajută.

1. Fie să fiu iubit.
2. Fie să știu că sînt îmbrățișat de iubire.
3. Fie să știu că iubirea este natura mea intrinsecă.

**BLÎNDEȚEA IUBITOARE, PARTEA A DOUA.** Al doilea exercițiu este mai mult orientat spiritual, pentru că presupune să te încurajeze pe tine însuși să trăiești în spațiul unde inima îți e deschisă. Cînd inspiri, inspiră în centrul inimii, în mijlocul pieptului și apoi spune încet fraza cînd expiri. Rostește-o pe fiecare de cîteva ori, înainte de a trece la următoarea. După ce ai spus fiecare frază de cîteva ori, respiră în liniște, pentru a-ți permite să simți ceea ce evocă. (Aceste fraze sînt preluate, ușor adaptate, din cartea excelentă a lui Ezra Bayda, *Being Zen: Bringing Meditation to Life*.)

1. Fie să trăiesc cu inima deschisă.
- După ce rostești expresia, simte ce e acolo. Dacă simți energia inimii, deschidere sau căldură, permite-ți să o experimentezi. Dacă nu simți nimic, lasă lucrurile așa și repetă fraza pe timpul expirației.



2. Fie să mă ocup de tot ceea ce înnoarează inima.

După ce spui asta, observă orice obstacole care ar putea exista în fața inimii deschise, cum ar fi nerăbdarea, frica, iritarea, apatia, resentimentul sau judecățile. Vezi dacă poți pur și simplu să extinzi căldura blîndeții iubitoare asupra acestor stări mentale, ca și cum ai lăsa razele soarelui să atingă norii de pe cer. Nu judeca sau încerca să corectezi ceva.

3. Fie să fiu treaz în acest moment așa cum este el.

Aceasta este o încurajare mai generală de a accepta orice trăiești. După ce rostești, fii pur și simplu conștient de orice senzații, percepții, sentimente sau gânduri care sînt prezente acum, lăsîndu-le să fie pur și simplu acolo.

4. Fie ca inima tuturor ființelor să fie trează.

Cu această frază simte extinderea blîndeții iubitoare către toate ființele. Faci asta prin a-ți dori ca inima lor să fie trează, să ofere acces inimii deschise – care este sursa adevăratei păci și bucurii. Poți începe prin a te gândi la cineva apropiat ție și dorindu-i persoanei asta. Apoi, ai putea-o extinde asupra tuturor ființelor, mai ales asupra celor care suferă, sînt pierdute sau deconectate de ele însele. Dacă vrei, poți să-ți imaginezi anumite populații de pe planetă care suferă sau sînt agresive.

5. Fie să trăiesc cu inima deschisă.

Poți încheia practica repetînd această primă frază.

### Capitolul 5

## IDENTIFICAREA OBSTACOLELOR CARE NU-ȚI PERMIT SĂ PRIMEȘTI IUBIREA

Acest exercițiu implică repetarea unei întrebări pentru a vedea ce obstacole sînt în calea primirii iubirii. La fel ca în cazul celorlalte exerciții de repetare a întrebărilor, este mai eficient dacă se lucrează cu un partener. Dacă nu ai un partener cu care să lucrezi, poți să-ți pui întrebările, să iei o pauză pentru a le

contempla și apoi să răspunzi cu voce tare sau scriind într-un jurnal.

1. O persoană întreabă: ce este înfricoșător în a te deschide către iubire și a o lăsa total în interiorul tău? Cealaltă persoană privește în interiorul său și apoi răspunde într-o propoziție sau două. Apoi cel care a întrebat repetă întrebarea și se răspunde iar. Nu există alt dialog în timpul exercițiului. Procesul continuă 5 pînă la 10 minute.
2. Se schimbă rolurile.
3. Odată ce ți-ai identificat temerile profunde legate de a lăsa iubirea în interiorul tău, vezi dacă le poți menține în spațiul blîndeții iubitoare. Fii spațiul de conștientizare care le îmbrățișează cu căldură și deschidere.

## DESCHIDEREA CĂTRE DORINȚA DE IUBIRE

Acest exercițiu te ajută să experimentezi energia dorinței tale ca pe o modalitate de a-ți deschide capacitatea de a primi.

1. Observă un mod în care te simți înstrăinat de iubire chiar acum.
2. Cum te afectează corporal separarea de iubire?
3. În cadrul sentimentului de separare, observă dacă există vreo dorință de a fi mai conectat cu iubirea.
4. Acum, întoarce-te către dorința internă și permite-ți să o simți în mod direct.
5. Deschide-te către energia dorinței ca experiență din corpul tău. Renunță la orice concentrare asupra obiectului extern sau asupra ideilor de a îndeplini dorința. Stai alături de energia dorinței tale profunde de iubire. Lasă dorința să te atingă.
6. Ce se întîmplă cînd te deschizi către dorință? Care e experiența ta?



## Capitolul 6

## PRACTICA IUBIRII ABSOLUTE

Aceasta este o versiune condensată a practicii prezentate în capitolul 6.

1. *Relaxează-te.* Acordă-ți câteva minute să te „stabilești” în propriul corp și inspiră profund de câteva ori.
2. *Conștientizează-ți separarea de iubire.* Conștientizează un mod în care ești desprins de iubire în viața ta. Vezi cum te face să te simți din punct de vedere corporal lipsa iubirii și simte asta direct.
3. *Simte energia dorinței tale.* În locul unde te simți separat de iubire, observă dorința de a te simți mai conectat. Conștientizează-ți dorința de a fi îmbrățișat în iubire, de a fi iubit așa cum ești tu.

Deschide-te către energia pură a acestei dorințe sau tînjiri, fără a te concentra să obții ceva de la cineva în particular. Simte energia din dorință și lasă-ți atenția să zăbovească asupra sentimentului corporal. Simte dorința naturală a inimii de a se dedica iubirii atotcuprinzătoare.

4. *Deschide centrul inimii și pe cel al coroanei.* Simte energia dorinței în centrul inimii, în mijlocul pieptului. Pe măsură ce energia dorinței se naște, simte orice mod în care inima ta pare a învia sau a se deschide. Lasă-ți centrul coroanei să devină și el deschis și receptiv. Simte deschiderea receptivă atât în centrul inimii, cât și în centrul coroanei.
5. *Permite-ți să primești.* Observă dorința de a primi iubire din tînjirea ta. Ceea ce spune dorința în mod esențial este „Vreau să te las să pătrunzi în mine”. Permite-ți să conștientizezi și să simți acel „da” spus faptului de a primi. Pe măsură ce te deschizi către a primi, verifică și vezi dacă: e vreo prezență a iubirii la îndemînă acum? Nu te gîndi la asta și nici nu privi prea mult. Mai degrabă simte-o foarte delicat: este prezența iubirii disponibilă acum, e undeva

prin preajmă? Nu-ți imagina și nu fabrica nimic cu mintea. Nu inventa. Pur și simplu experimentează ce e acolo.

Dacă există prin preajmă vreun sentiment de căldură sau de iubire, lasă-l să te pătrundă, lasă-ți porii să-l bea. Simte cum celulele corpului tău se scaldă în prezența iubirii.

Acordă-ți timp din belșug să fii alături de orice ai experimenta.

6. *Lasă-te să te topești și lasă iubirea să te îmbrățișeze.* Simțind prezența iubirii, permite-ți să te relaxezi și să te topești în ea. Lasă-te îmbrățișat de iubire. Înmoaie limitele corpului și simte cum este să te topești în această căldură. Poți simți iubirea ca pe o prezență delicată care te îmbrățișează, permițîndu-ți să te relaxezi și să renunți la rezistențe? În loc să trebuiască să te susții singur, lasă iubirea să-ți fie teren de susținere.

## SĂ FII FERICIT

Această practică simplă pentru extinderea blîndeții iubitoare către ceilalți este preluată din cartea *Tonglen*, de Pema Chödrön, o călugăriță budistă din America. (Cartea conține multe alte practici valoroase și discuții despre blîndețea iubitoare și compasiune.)

Iată aici practica așa cum o descrie Pema Chödrön:

Mergi pe stradă, poate unul sau două cvartale, cu intenția de a fi cît se poate de deschis către oricine. Aceasta este o practică pentru a fi mai cîstit cu tine însuși și a fi mai disponibil din punct de vedere emoțional față de ceilalți. Pe măsură ce mergi... ai sentimentul că zona inimii și a pieptului îți sînt deschise. Cînd treci pe lîngă oameni, ai putea chiar să simți o legătură subtilă între inima ta și a lor, ca și cum ați fi legați printr-un fir invizibil. Ai putea să gîndești „Să fii fericit”, cînd treci pe lîngă ei. Ideea



principală este să ai un sentiment de interconexiune cu cei pe care-i întâlnești.

Pema ne sfătuiește să observăm fără a judeca gândurile și sentimentele care apar pe măsură ce trecem pe lângă fiecare persoană. Observă orice sentiment: frică, aversiune, judecare, închidere în sine sau deschidere. Fii binevoitor și nu te judeca.

Poate fi o practică bună atunci când descoperi că judeci sau învinuiești pe cineva. Lasă judecata să fie o aducere aminte când spui încet persoanei: „Să fii fericit“. Acesta este un mare act de compasiune față de tine, pentru că reduce imediat stresul interior.

## MULȚUMIRI

Aș dori să mulțumesc soției mele, Jennifer, și editorului meu, Eden Steinberg, pentru că au editat manuscrisul și mi-au oferit sugestii ajutătoare, dar și pentru faptul că mi-au susținut cu entuziasm cartea. Vreau, de asemenea, să-mi exprim aprecierea față de studenții și clienții cu care am lucrat, a căror luptă de a-și găsi, onora și deschide inimile a fost o sursă de inspirație și învățătură pentru mine. În final, vreau să-i mulțumesc lui Arnaud Desjardins pentru capitolul despre iubirea absolută din cartea *Toward the Fullness of Life*, una dintre influențele ce au dus la nașterea interesului meu față de temele din prezenta carte.